

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

SZKOŁA PODSTAWOWA W KOBIERNICACH

klasa V

Rozporządzenie MEN z dn. 10 czerwca 2015 r

§ 11. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

I. Wymagania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę za I półrocze i ocenę roczną. Stopień opanowania wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie:

- sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego.
- Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych. Frekwencja,
- Przygotowania do zajęć,
- Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach. Test sprawności fizycznej (narzędzie sprawdzania) jest do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego (uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę). W drugim semestrze nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień. W odwrotnym przypadku, ocena jest obniżana na tych samych zasadach.

Forma sprawdzianu

Działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działań, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.). Tematyka zajęć znajduje się w załączonym planie wynikowym. Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych:

Celująca

Uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte są program nauczania w danej klasie.

Bardzo dobra

Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

Dobra

Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie -błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

Dostateczna

Uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

Dopuszczająca

Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

Niedostateczna

Uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

Klasa V

1. Bieg na dystansie 60 m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z (średnią klasową)

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z (średnią klasową)

3. Rzut piłeczką palantową Rzut piłeczką palantową na odległość.

Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

4. Rzut piłką lekarską 2kg chłopcy i dziewczęta.

Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

5. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

6. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

Gimnastyka

Klasa V

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie biodrami o podłoże
- e.) Brak wyprostów w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena: Celujący: -----
 Bardzo dobry: e, h
 Dobry: e, h, g, f
 Dostateczny: e, h, g, f, d, c
 Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b
 Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok przez kozła.

Błędy:
 a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
 b.) Złe odbicie
 c.) Brak wysokiego uniesienia bioder
 d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
 e.) Złe lądowanie
 Ocena: Celujący: -----
 Bardzo dobry: d
 Dobry: d, c
 Dostateczny: d, c, e
 Dopuszczający: d, c, e, b
 Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach z asekuracją nauczyciela.

Błędy
 a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
 b.) Brak zamachu
 c.) Złe ustawienie rąk na materacu
 d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
 e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena: Celujący: -----
 Bardzo dobry: e,
 Dobry: a, e
 Dostateczny: a, b, e
 Dopuszczający: b, c, d, e
 Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pilka ręczna

Klasa V

1. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku

Błędy:
 a.) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
 b.) niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
 c.) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
 d.) brak amortyzacji przy chwycie
 e.) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
 f.) nie odprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia
 Ocena: Bardzo dobra -1 dowolny błąd

Dobra -2 dowolne błędy
 Dostateczna -4 dowolne błędy
 Dopuszczająca -5 dowolnych błędów
 Niedostateczna -Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Koszykówka

2. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

Ocena bardzo dobra (5):prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

Ocena dostateczna (3):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

test sprawności technicznych).

Piłka Siatkowa

Klasa V:

1. Zagrywka sposobem dolnym

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

cel - 5 zagrywek

bdb - 4 zagrywki

db - 3 zagrywki

dst - 2 zagrywki

dop - 1 zagrywka

ndst - uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Taniec

Każdy uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać dodatkową ocenę cząstkową celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

Rozgrzewka

Każdy uczeń przynajmniej raz w roku a najlepiej raz na półrocze przeprowadzi rozgrzewkę na ocenę. Wedle prawidłowego schematu rozgrzewki.

1. Raport
2. Zabawa lub gra ożywiająca
3. Ćwiczenia w truchcie
4. Ćwiczenia tzw. rozciągające (od głowy do pięt)
5. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu
6. Ćwiczenia skocznościowe i równoważne.

Brak któregokolwiek z komponentów rozgrzewki skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień, odmowa wykonania zadania to ocena niedostateczna.

Ocena Bardzo dobry –rozgrzewka wedle schematu dopuszcza się niewielkie błędy techniczne

Dobry –brak 1 z komponentów

Dostateczny –brak 2 komponentów

Dopuszczający –brak 3 komponentów

Niedostateczny -uczeń odmawia wykonania rozgrzewki